

*Саха Өрөспүүбүлүкэтэ «Үөһээ Бүлүү улууһа (оройуон)» муниципальной оройуон
бюджетнай уопсай үөрэхтээһин тэрилтэтэ
«Нам «Кэнчээри» оҕону сайыннарар киин»*

678234 Саха Өрөспүүбүлүкэтэ «Үөһээ Бүлүү улууһа (оройуон)» муниципальной оройуон
Хомустах нэһилиэгэ, Ленина уул., 22
конт.тел.: 8 (41133) 2-51-13, эл.почта: aghafiia.makarova@mail.ru

«Увлекательный мир ритмики»

(дополнительное образование)

Воспитатель: Томская Т.Н.

2019 г.



**Томская
Татьяна
Николаевна**

МБДОУ «Намский центр развития ребенка – детский сад
«Кэнчээри»

Должность – воспитатель

Категория – высшее

Электронная почта – tomskaya_1966@mail.ru

Конт/тел - 89841053656

Введение

Состояние здоровья современных детей вызывает серьезную тревогу. Поэтому одной из важнейших проблем образования является формирование здорового человека на всю последующую жизнь. Реформа системы образования ставит и перед учреждениями дополнительного образования задачу введения новых технологий и методик здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью и здорового образа жизни воспитанников. Именно дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются все органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Одним из средств развития и формирования этих навыков у детей дошкольного возраста выступает занятие хореографией.

Ритмика - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях по ритмике дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Ритмика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Ритмика, как эффективный путь воздействия на развитие ребенка.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе. Важное значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкальных произведений. На практических занятиях дети приучаются к сотворчеству, у них развивается ассоциативная память, внимание, творческие способности. Занятие ритмикой вводит детей дошкольного возраста в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями хореографии. Регулярные занятия помогут детям влиться в громадный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Цели и методы обучения ритмике

Для обучения ритмики используются следующие методы:

1. Наглядный – исполнение музыки сопровождается показом;
2. Словесный – беседа о характере музыки, рассказ о ее образах;
3. Практический – многократное выполнение музыкально – ритмических движений с последующим их включением в игры, пляски, хороводы.

Нужно стремиться научить ребенка действовать по схеме: услышать – увидеть – нарисовать – станцевать.

Наглядные методы – это показ руководителя, видеопоказ. Нетрадиционными методами, я считаю, совокупность всех методов и приемов, включая пластическую гимнастику, партерную гимнастику с использованием подсобных средств (стульчики, скакалки)

Словесные методы – это раскрытие танцевального образа через рассказ, определяя характер героя, его эмоциональный настрой.

Практические методы – результат общей работы педагога и детей. Это наши праздники, развлечения, где дети раскрывают свою индивидуальность, используя основной принцип ритмики: от музыки к движению.

Поэтапное овладение основами ритмики.

Развитие музыкально – ритмических движений на каждом возрастном этапе происходит различно. Уже в раннем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, в жестах. Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность слушать музыку, запоминать и выполнять несложные движения и небольшие роли. Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Она открывает путь к восприятию разнообразнейших музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности.

На 4 – 5 году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит двигаться в соответствии с ярко – контрастным характером музыки, в различном темпе реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошади скачут, зайчики прыгают и т.д.)

На 5 – 6 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика –

громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки. Дети шестого – седьмого года жизни уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Они могут передавать движениями разнообразный характер музыки, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседаний и т.д.)

Золотые правила

Физическое нагрузка	Требование к осанке	Ориентировка в пространстве	Методы
<ul style="list-style-type: none"> - дозировка - исключение боли и дискомфорта - необходимость контроля за физическим состоянием - различные типы дыхания - движения 	<ul style="list-style-type: none"> - прямое положение туловища - плечи опущены - голова приподнята - спина прямая - живот подтянут 	<ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение - соблюдение дистанций - глазомер - балансировка - прыжки 	<ul style="list-style-type: none"> - использование литературного произведения - игры - метод поощрения - словесные - показ

. Посредством выполнения упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма. Танцы. На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения.

Музыкальный репертуар для занятий ритмикой

Возрастная группа	Репертуар
3 – 4 года	«Хоровод с платочками» русская народная музыка («Во поле береза стояла»)
4 – 5 года	«Приглашение» украинская народная мелодия (Г.Теплицкого) «Танец с ложками» (русская народная мелодия)
5 – 6 года	«Вальс снежинок» (Муз. Штраус – Вальс) «Полька» (финская народная мелодия)

Структура занятия по ритмике

Вид деятельности	Продолжительность	Элементы ритмики	Используемое оборудование
1. Поклон (для девочек, для мальчиков)	1 мин	Приветствие - реверанс (девочки) - поклон (мальчики)	Магнитофон, диски Красные рукавички

			Коврики для партерной гимнастики Хореографический зал. Станок Зеркала
2. Постановка корпуса	3 мин	<ul style="list-style-type: none"> -ноги вместе (пяточки и носочки) -колени вытянуть и соединить вместе -руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону. -Лопатки соединить и опустить вниз -Плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх. -Живот - втянуть пупочек 	
3. Разминка по кругу	5 мин	<ul style="list-style-type: none"> -шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе. -шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем). -шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе. -бег по кругу, колени держим вместе -прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная. - «галоп» правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. - «галоп» левым плечом вперед, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги. - подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги. - шаги с вытянутым носком 	
4. Разминка на середине зала	5 мин	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны и повороты головы - «цапля» голова вперед- назад - «Незнайка» поднимание и опускание плеч - круговые движения плечами - махи руками в стороны - наклоны корпуса в стороны - наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс. - поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, 	

		<p>колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе.</p> <p>- «Пружинка» приседаем пятки давим на пол.</p> <p>- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди</p> <p>- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.</p>	
5. Выразительная разминка – партерная разминка (на полу)	5 мин	<p>- «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.</p> <p>- «Упор сидя» - работа стоп.</p> <p>- «Комочек» - подтянуть колени к груди, обхватив руками колени, собраться в комочек, принять исходное положение.</p> <p>- «Самолётик» - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта.</p> <p>- «Мостик» - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладём руки на стопы образуя мостик.</p>	
6. Танцы – игры	10 мин	<p>«Стирка» - дети в танце изображают процесс ручной стирки</p> <p>Танец «Утят»</p>	
7. Поклон	1 мин	<p>- реверанс (девочки)</p> <p>- поклон (мальчики)</p>	

Единая форма в коллективе дисциплинирует и придаёт занятию позитивную атмосферу.

Девочки - гимнастический купальник (трико) с большим вырезом на спине и юбкой, лосины - зимой, белые носки чешки либо балетки тканевые (кожаные);

Мальчики - гимнастическая футболка (матовая хлопковая ткань), шорты, белые носки и балетки (чешки).

Заключение

Занятия ритмикой и хореографией является профилирующим направлением в эстетическом цикле развития. Целями данных занятий являются: формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей детей. Кроме того, приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания дошкольников – приобщению их к богатству танцевального и музыкального народного творчества. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Они осваивают музыкально-танцевальную природу искусства.

Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями. Обучение танцам – это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький человечек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда. Педагогу, обучающему детей дошкольного возраста основам хореографии, необходимо понимать внутренний мир ребенка, детское мировосприятие. Он должен уметь проникать в мир ребенка, стать человеком, открывающим малышу красоту танца и музыки. Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима требовательность и к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, настроение, взгляд и даже ваш внешний вид.

